Chi tiết cách tính ngày rụng trứng để sinh con trai

Việc tính ngày rụng trứng để sinh con là phương pháp được nhiều cặp vợ chồng áp dụng nhằm tăng khả năng thụ thai theo giới tính mong muốn. Vậy **cách tính ngày rụng trứng để sinh con trai** như thế nào là chính xác và hiệu quả? Hãy cùng Vivita tìm hiểu chi tiết trong bài viết dưới đây.

1Cách tính ngày rụng trứng để sinh con trai

Việc xác định chính xác ngày rụng trứng đóng vai trò quan trọng trong việc tăng khả năng thụ thai theo giới tính mong muốn. Dưới đây là một số phương pháp giúp bạn tính ngày rụng trứng để sinh con trai:

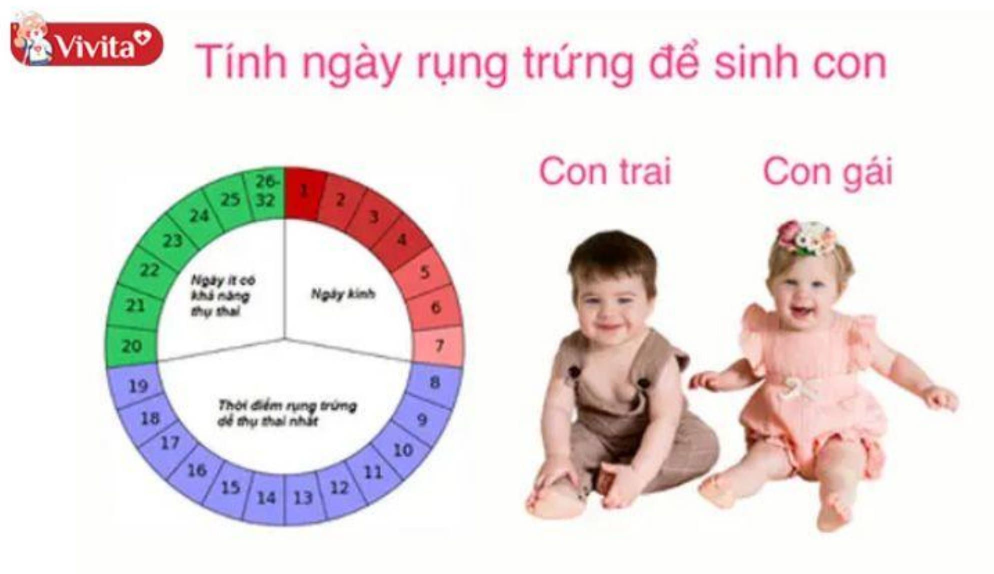
1.1 Dựa vào chu kỳ kinh nguyệt

Đây là cách phổ biến và đơn giản để xác định ngày rụng trứng. Thông thường, trứng rụng vào khoảng ngày thứ 14 nếu chu kỳ kinh nguyệt đều 28 ngày. Với chu kỳ dài hoặc ngắn hơn, chị em có thể tính như sau:

Ngày rụng trứng = Số ngày của chu kỳ kinh – 14

Ví dụ: Chu kỳ 30 ngày → Ngày rụng trứng là ngày thứ 16 (30 – 14 = 16). Muốn sinh con trai, mọi người nên quan hệ vào đúng ngày trứng rụng hoặc sát ngày rụng trứng nhất (tức ngày 15 hoặc 16 trong ví dụ này).

Lưu ý: Cách này ít chính xác nếu chu kỳ của bạn không đều.



Tính ngày rụng trứng dựa vào chu kỳ kinh nguyệt

1.2 Sử dụng que thử rụng trứng

Que thử rụng trứng là một công cụ hữu ích giúp chị em xác định chính xác thời điểm trứng sắp rụng thông qua việc đo nồng độ hormone LH (Luteinizing Hormone) trong nước tiểu. Khi hormone LH tăng cao đột ngột, điều đó báo hiệu trứng sẽ rụng trong vòng 24 đến 36 giờ.

Cách dùng:

- Bắt đầu thử từ ngày thứ 10 hoặc 11 của chu kỳ (nếu chu kỳ là 28 ngày).
- Dùng que vào cùng một thời điểm mỗi ngày, hạn chế uống nhiều nước trước khi thử.
- Khi que hiện hai vạch, trong đó vạch test đậm bằng hoặc đậm hơn vạch control → báo hiệu trứng sắp rụng.

Mẹo sinh con trai: Ngay khi thấy que dương tính mạnh, các cặp đôi nên quan hệ trong khoảng 12–24 giờ tới – đây là lúc trứng sắp rụng, lý tưởng cho tinh trùng Y tiếp cận trứng nhanh hơn.

1.3 Theo dõi dịch nhầy cổ tử cung

Dịch nhầy âm đạo thay đổi theo từng giai đoạn của chu kỳ kinh nguyệt, và là một dấu hiệu tự nhiên giúp chị em nhận biết ngày rụng trứng.

Biểu hiện của dịch nhầy khi trứng sắp rụng:

- Có dạng trong, dai, kéo sợi như lòng trắng trứng gà.
- Cảm giác ẩm ướt, trơn và nhiều hơn bình thường.

Theo đó, khi quan sát thấy dịch nhầy có tính chất như trên, đó là dấu hiệu trứng sẽ rụng trong vòng 1–2 ngày. Đây là thời điểm "vàng" để quan hệ nếu chị em mong muốn có bé trai.



Quan sát đặc điểm dịch nhầy cổ tử cung để dự đoán ngày rụng trứng

1.4 Dựa vào nhiệt độ cơ thể

Nhiệt độ cơ thể cơ bản (Basal Body Temperature – BBT) có xu hướng thay đổi nhẹ trước và sau thời điểm rụng trứng. Việc theo dõi BBT hàng ngày giúp chị em xác định quy luật rụng trứng của cơ thể theo thời gian.

Cách theo dõi:

- Dùng nhiệt kế chuyên dụng đo nhiệt độ ngay sau khi thức dậy, trước khi ra khỏi giường.
- Ghi lại kết quả mỗi ngày vào biểu đồ hoặc app theo dõi.
- Trước rụng trứng, nhiệt độ thường thấp hơn; sau rụng trứng, nhiệt độ tăng nhẹ từ 0.3 – 0.5°C.

Lưu ý: Nếu mọi người thấy nhiệt độ tăng, có nghĩa là trứng đã rụng hôm trước. Để canh con trai, chị em nên quan hệ vào ngày trước đó, tức thời điểm nhiệt độ vẫn còn thấp nhưng đang chuẩn bị tăng.

2 Lưu ý để tăng khả năng sinh con trai

Bên cạnh việc canh ngày rụng trứng chính xác, việc điều chỉnh lối sống, chế độ ăn uống và lựa chọn thời điểm quan hệ phù hợp cũng đóng vai trò quan trọng trong việc tăng khả năng sinh con trai. Dưới đây là một số yếu tố quan trọng các cặp đôi nên lưu ý:

2.1 Thời điểm quan hệ lý tưởng

Chọn đúng thời điểm là yếu tố then chốt nếu bạn muốn sinh con trai. Như đã đề cập, tinh trùng Y bơi nhanh hơn nhưng "mong manh" hơn so với tinh trùng X. Vì vậy, việc quan hệ càng gần hoặc đúng vào thời điểm trứng rụng sẽ giúp tinh trùng Y đến gặp trứng trước.

Theo đó, mọi người nên:

- Nên quan hệ vào ngày rụng trứng hoặc tối đa là 1 ngày trước đó.
- Tránh quan hệ quá sớm (2–3 ngày trước rụng trứng) vì tinh trùng Y có thể chết trước khi trứng rụng, trong khi tinh trùng X vẫn sống sót và có cơ hội thụ tinh.
- Xuất tinh càng gần thời điểm trứng rụng, khả năng sinh con trai càng cao.
- Nên tránh xuất tinh trong vài ngày trước đó để tăng số lượng và chất lượng tinh trùng khi "vào cuộc".



Nên quan hệ đúng thời điểm để tăng tỷ lệ thụ thai

2.2 Chế độ dinh dưỡng và lối sống

Chế độ ăn uống và lối sống của cả nam và nữ trước khi thụ thai có thể ảnh hưởng đến tỷ lệ tinh trùng Y và môi trường âm đạo – hai yếu tố liên quan trực tiếp đến khả năng sinh con trai.

Đối với người vợ:

- Tăng thực phẩm giàu kiềm để tạo môi trường thuận lợi cho tinh trùng Y như chuối, dưa hấu, nho, cam, chanh, rau xanh, khoai tây, súp lơ, thực phẩm giàu natri và kali như hải sản, thịt đỏ.
- Hạn chế thực phẩm giàu canxi và magie như sữa, phô mai, hạnh nhân (vì chúng tạo môi trường axit – có lợi cho tinh trùng X)

Đối với người chồng:

- Ăn uống đầy đủ dưỡng chất như kẽm, selen, vitamin C, E, B12 giúp cải thiện chất lượng tinh trùng.
- Hạn chế rượu bia, thuốc lá, tránh thức khuya, căng thẳng: Bởi đây là những yếu tố làm giảm số lượng và khả năng vận động của tinh trùng Y.
- Tập thể dục vừa phải và giữ tinh thần thoải mái, tích cực.

Cả hai vợ chồng: Nên duy trì lối sống lành mạnh từ 2–3 tháng trước thời điểm dự định thụ thai để có kết quả tốt nhất.



Cần chú ý đến chế độ dinh dưỡng để tăng cường khả năng sinh sản

3 Kết luận

Việc hiểu rõ **cách tính ngày rụng trứng để sinh con trai** kết hợp với chế độ dinh dưỡng phù hợp và lựa chọn thời điểm quan hệ lý tưởng sẽ giúp các cặp vợ chồng tăng đáng kể khả năng chào đón một bé trai như mong muốn. Nếu có nhu cầu tìm mua các sản phẩm hỗ trợ tăng cường khả năng sinh lý, sinh sản, đừng quên liên hệ với **Vivita** để được tư vấn chu đáo.

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/cach-tinh-ngay-rung-trung-de-sinh-con-trai.html